

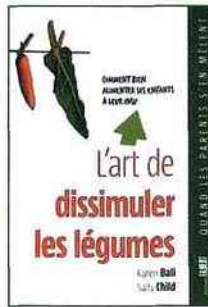
# Bien... dans son assiette

Page réalisée par Aurore Guilbaud

## Cache-mache

Les professionnels de la santé recommandent de manger cinq fruits et légumes par jour. Un message plein de bonnes intentions mais qui a bien du mal à passer auprès de nos chers bambins. Leur faire avaler quelques brocolis ou épinards relève souvent de la mission impossible. La solution ? Devenir un expert en dissimulation de légumes ! C'est le conseil que préconisent Karen Bali et Sally Child, les auteurs de cet ouvrage malin bourré d'astuces culinaires. Le plus ? Les recettes sont faciles à réaliser et s'adaptent à tous les budgets. N'ayez plus d'état d'âme, trompez gentiment vos enfants, c'est pour leur bien !

*L'art de dissimuler les légumes. Comment bien alimenter ses enfants à leur insu ?*, Karen Bali et Sally Child, Éditions Fabert 12 €.



## LA CANTINE

6 millions d'élèves fréquentent la cantine de la maternelle au lycée, soit 1 sur 2 dans le primaire et 2 sur 3 dans le secondaire.

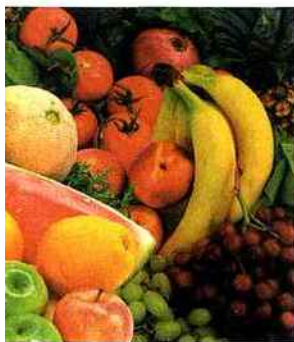
70 % des élèves du primaire trouvent que les repas servis à la cantine sont bons contre 54 % dans le secondaire.

96,5 % des élèves du primaire considèrent cependant que rien ne vaut la cuisine familiale tout comme 70 % des jeunes du secondaire.

60 % des repas sont pris en moins de vingt minutes alors que les circulaires de l'Éducation nationale recommandent un temps minimum passé à table de trente minutes.

52 % des élèves du secondaire déclarent au final avoir encore faim en sortant du restaurant scolaire.

Source : Enquête réalisée par l'association Consommation, logement et cadre de vie (CLCV), auprès de 1 400 élèves de 44 établissements (17 écoles, 15 collèges et 12 lycées).



## Le saviez-vous ?

30 % des cancers pourraient être évités par une meilleure hygiène alimentaire selon L'INCA (Institut national du cancer). À bannir donc l'alcool, le sel, les viandes rouges, les charcuteries et les compléments alimentaires à base de bêta-carotène. La consommation quotidienne de fruits et légumes réduirait les risques de cancers. Toutefois, point de fruit ou de légume miracle ! C'est la combinaison de ces aliments et leur diversité qui permettent de créer la synergie capable de prévenir le cancer.



## Jouer au chef !



En 2004, alors que la « junk food » et les plats surgelés envahissaient les cuisines des Français, Nicolas et François Bergerault se lançaient un pari fou : réconcilier leurs concitoyens avec la cuisine maison. Et comme les enfants sont l'avenir de la gastronomie française, ils ont lancé à leur attention, les ateliers « Graine de chef ». En 1 h 30, accompagnés d'une « maman chef », les petits cuistots en herbe apprennent de façon ludique les trucs et astuces des plus grands chefs étoilés. À la fin de l'atelier ils dégustent leur petit chef-d'œuvre, avec la satisfaction de se dire « c'est moi qui l'ai fait » !

L'atelier des chefs, cours à Paris, Dijon, Lille, Lyon, Bordeaux.  
Plus d'infos sur [www.atelierdeschefs.fr](http://www.atelierdeschefs.fr)

## Et un bib'express, un !

S'inspirant de la célèbre machine à café à dosettes, Béaba, spécialiste du matériel de puériculture, présente son Bib'expresso. En plus d'un design qui séduira les mamans les plus « trendy », cette innovation présente plusieurs avantages : un gain de temps indéniable, puisque le biberon est prêt en 30 secondes ; la sécurité, car grâce à un contrôle direct l'eau est toujours à bonne température ; et enfin un côté pratique puisque le flux d'eau a un effet mélangeur de poudre et permet une homogénéité de la température. Désormais le biberon parfait se prépare en un tour de main. *What else ?*

Bib'expresso,  
en vente chez Béaba, 75 €.

